



WOJCIECH CZERSKI

Nomofobia – szczególnie groźna odmiana uzależnienia od telefonu komórkowego

Nomophobia – A Particularly Dangerous Form of Mobile Phone Addiction

Doktor, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Instytut Pedagogiki, Zakład Pedagogiki Kultury, Polska

Streszczenie

W artykule zaprezentowana została tematyka uzależnienia od smartfonu, ze szczególnym naciskiem na zjawisko nomofobii. Zarówno jedno, jak i drugie jest w ostatnich czasach coraz bardziej zauważane przez specjalistów z różnych dziedzin. Dotyka przede wszystkim dzieci i młodzież, niejednokrotnie z winy rodziców. Skutki nomofobii mogą być bardzo poważne, ponieważ najczęściej prowadzą do depresji.

Słowa kluczowe: nomofobia, uzależnienie, smartfon, NMP-Q

Abstract

The article presents the problem of addiction to a smartphone, with particular emphasis on the phenomenon of nomophobia. In recent time both issues are increasingly undertaken by specialists in various fields. The phenomenon mainly affects children and young people, often due to the parents' educational mistakes. The effects of nomophobia can be very serious. Nomophobia even leads to depression.

Keywords: nomophobia, addiction, smartphone, NMP-Q

Wstęp

W ciągu ostatniej dekady w wielu krajach dostrzega się narastający problem związany z użytkowaniem telefonów komórkowych/smartfonów, zwłaszcza przez młodzież. Wielu autorów uważa, że w odniesieniu do nowych technologii może być problematyczne określenie, czy mówić można już o uzależnieniu, czy tylko o pewnym nawyku stosowania ich w codziennym życiu. Oczywiście jak w przypadku innych uzależnień behawioralnych kwestią czasu jest uznanie problematycznego korzystania ze smartfonu za uzależnienie i wpisanie go do klasyfikacji chorób.

Celem artykułu jest charakterystyka zjawiska nomofobii i umiejscowienie go w grupie uzależnień behawioralnych. Przedstawiono również narzędzie do badania tego zjawiska.

Uzależnienia behawioralne

W literaturze odnoszącej się do omawianej tu tematyki zauważyć można, że wielu autorów obok pojęcia *uzależnienie behawioralne* posługuje się terminem *nałóg* oraz *patologiczne korzystanie z...*

Samo pojęcie *uzależnienie* w głównej mierze odnosi się do substancji psychoaktywnych lub osób. Według *Słownika języka polskiego PWN* uzależnienie to „stan silnego przyzwyczajenia powodujący zależność od jakiejś osoby lub rzeczy” (Drabik, Kubiak-Sokół, Sobol, Wiśniakowska, 2011, s. 1111). W słownikach specjalistycznych również występuje definicja *uzależnienia*. Najczęściej traktowane jest ono jako „psychologiczna, czasem fizyczna zależność od substancji, szczególnie w odniesieniu do narkotyków, takich jak kokaina czy heroina, ale także powszechnie stosowanych substancji, takich jak nikotyna, kofeina czy alkohol, charakteryzująca się przymusem przyjmowania danej substancji w celu doświadczenia jej efektów” (Colman, 2009, s. 820–821).

Internetowa encyklopedia PWN uzależnienie definiuje jako „zaburzenie zdrowia, stan psychologicznej albo psychicznej i fizycznej zależności od jakiegoś psychoaktywnego środka chemicznego, przejawiający się okresowym lub stałym przymusem przyjmowania tej substancji w celu uzyskania efektów jej działania lub uniknięcia przykrych objawów jej braku” (Internet 1).

Przytoczone do tej pory definicje wskazują na to, iż uzależnić się można jedynie od osoby lub substancji. Pojęcie to można zdefiniować jednak bardziej ogólnie bez wskazywania konkretnego źródła wpływającego na nasz organizm. Z tego też względu zjawisko to traktować można jako przewlekłą chorobę „układu nagrody, motywacji, pamięci oraz związanych z nimi obszarów mózgu. Zaburzenie te prowadzą do zmian o charakterze biologicznym, psychologicznym, społecznym i duchowym, co skutkuje indywidualnym, patologicznym przymusem otrzymywania nagrody i/lub ulgą po jej przyjęciu lub określonym zachowaniu” (Zwierzyńska, Pietrzak, 2014, s. 164).

Powyższa definicja pokazuje, że oprócz różnych substancji każdy z nas uzależnić się może od określonych zachowań. Zauważył to również m.in. Fienichel, który już w 1945 r. wprowadził pojęcie *uzależnienie behawioralne* (Lelonek-Kuleta, 2014, s. 17). Termin ten stosowany jest najczęściej „w celu podkreślenia podobieństwa do uzależnień od substancji” (Habrata, 2016, s. 15). Ten rodzaj uzależnień określane jest często mianem *uzależnień niechemicznych*.

Formalnie do grupy uzależnień behawioralnych zaliczać powinno się „jedynie zaburzenie uprawiania hazardu, natomiast nieoficjalnie – szereg zachowań,

które stanowią przejaw patologii ze względu na intensywność ich podejmowania (i na konsekwencje jakie ponosi jednostka), a nie sam fakt angażowanie się w nie” (Rowicka, 2015, s. 6).

Uzależnienie od telefonu komórkowego/smartfonu – charakterystyka zjawiska

Nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego/smartfonu, głównie przez młodzież, można by uznać za plagę obecnych czasów. Nie ma chwili, żeby nie widzieć dzieci, młodzieży i studentów ze wzrokiem wlepionym w kolorowe małe ekrany. Często zdarza się również, że ci ludzie nie potrafią rozstać się ze swoimi nowoczesnymi zabawkami nawet podczas zajęć dydaktycznych czy innych aktywności.

Samo zjawisko uzależnienia od telefonu komórkowego nazywane jest często w literaturze *fonoholizmem* (Kozak, 2013). Polega ono na „niekontrolowanym przymusie ciągłego korzystania z aparatu komórkowego «bycia w kontakcie»” (Ogonowska, 2014, s. 60). Sam fonoholizm jest tak naprawdę zjawiskiem relatywnie nowym. Wpływ na jego pojawienie się miał przede wszystkim dynamiczny rozwój smartfonów i walka pomiędzy ich producentami o klientów. Współczesne telefony są miniaturowymi komputerami, a nieograniczony internet mobilny pozwala użytkownikom na pełną swobodę korzystania z tego urządzenia w dowolnym miejscu i czasie.

W wielu kręgach społecznych zauważyć można tendencję do wykluczania osób nieposiadających telefonu w ogóle bądź „gorszy” model niż inni. Spowodowane jest to głównie faktem, że znaczna część społeczeństwa nie wyobraża sobie funkcjonowania współczesnego człowieka bez telefonu komórkowego (por. Augustynek, 2011, s. 93).

Wielu specjalistów, analizując zjawisko fonoholizmu, wyróżnia kilka grup zachowań, które prowadzą do uzależnienia. Wśród nich są m.in.:

- „uzależnienie od smsów,
- uzależnienie od nowych modeli,
- komórkowy ekshibicjonizm,
- SWT, czyli syndrom wyłączonego telefonu,
- nałogowe granie” (Internet 2).

Oprócz wymienionych wyżej grup uzależnienia od telefonu komórkowego niektórzy autorzy dołączają jeszcze nałogowe rozmowy przez telefon. Takie osoby można podzielić na dwie grupy. Jedną to osoby, które długie i częste rozmowy tłumaczą liczbą spraw, jakie muszą załatwić. Drugie to takie, które „prowadzą długie rozmowy i dzwonią do innych nawet z najbardziej błahą sprawą” (Motow, 2012, s. 469). W obu przypadkach można by się zastanowić głównie nad tym, czy osoby zachowujące się w opisywany sposób robią tak ze względu na to, że nie potrafią rozstać się ze swoim telefonem, czy też z innych względów.

Woronowicz (2009, s. 520) podkreśla, iż uzależnienie od telefonu komórkowego jest szczególnie niebezpieczne „dla dzieci i nastolatków, którzy dopiero uczą się komunikowania z innymi ludźmi. Część z nich, a szczególnie osoby nieśmiałe i z niską samooceną, mogą mieć z powodu telefonu, podobnie jak osoby uzależnione od internetowych komunikatorów, problemy z normalnym porozumiewaniem się z innymi ludźmi”. Majchrzyk-Mikuła i Matusiak (2015, s. 420) twierdzą, że „wpływ nowych technologii na psychikę obserwowany jest jednak nie tylko u ludzi młodych, chociaż w ich przypadku zmiany są najbardziej zauważalne”.

Spitzer (2016, s. 115) zauważa dzięki swoim analizom, że w przypadku telefonów komórkowych ich potencjał uzależniająco jest ogromny i „w wielu krajach zjawisko to osiągnęło już zatrważające rozmiary i doprowadziło do wdrożenia rozległych działań terapeutycznych”. Taką sytuację zaobserwować można w wielu krajach azjatyckich.

Nomofobia – charakterystyka zjawiska i sposoby diagnozowania

Za prekursora badań nad zjawiskiem fobii związanej z niemożnością skorzystania z telefonu uznawany jest Fox-Mills, który jako pierwszy zwrócił uwagę na ten problem (por. Spitzer, 2016, s. 180).

Obecnie zjawisko to określa się mianem *nomofobii* i definiowane jest na ogół w literaturze w podobny sposób. Jest to skrót od anglojęzycznego terminu *no mobile phobia*, czyli strach przed brakiem telefonu (Internet 3). Osoba cierpiąca na nomofobię w momencie, kiedy nie może skorzystać ze swojego telefonu, w najlepszym przypadku będzie odczuwać niepokój, a najgorszym – reagować będzie agresją (Ogonowska, 2014, s. 60).

Nomofobia według wielu autorów uznawana jest za odmianę lęku separacyjnego. W pewnym sensie można uznać to za podejście trafne, ponieważ w głównej mierze chodzi tu „o odcięcie od umożliwionych przez technologię kontaktów społecznych – a więc separację – w dosłownym, psychologicznym znaczeniu” (Spitzer, 2016, s. 180).

Przeciętny użytkownik smartfonów zerka na swój telefon ok. 34 razy na dobę. Natomiast osoby cierpiące na nomofobię robią to co kilka minut. W momencie, kiedy okaże się, że taka osoba nie może znaleźć lub skorzystać z telefonu, wówczas mogą pojawić się pewne symptomy wskazujące na to, że dana osoba cierpi na nomofobię. Należą do nich m.in.: atak paniki, podwyższone tętno, pocenie się, duszność, poddenerwowanie i niepokój (por. Halik, 2015). Zdarzać się mogą też osoby, które oprócz tego obsesyjnie będą poszukiwać swojego telefonu, a w momencie, jak nie będą mogły go znaleźć lub odebrać, wpadną w furję (por. Internet 3).

Oprócz obserwowania danej osoby, co do której mamy podejrzenia, że cierpi na nomofobię, mamy również do dyspozycji kilka narzędzi badawczych do

oceny tego zjawiska. Jednym z nich jest skala Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) (Yildirim, Correia, 2015). Składa się ona z 20 itemów i mierzy poziom nasilenia zaburzenia fobii związanej z telefonem komórkowym. Każda z pozycji oceniana jest przez badanego w 7-punktowej skali Likerta, wskazując zgodność danego twierdzenia z rzeczywistością (1 oznacza „zdecydowanie się nie zgadzam”, a 7 – „zdecydowanie się zgadzam”).

Inne dostępne w Polsce skale najczęściej badają zjawisko fonoholizmu, jednakże w ramach tych skal zdarza się, że ich fragmenty odnoszą się do nomofobii.

Podsumowanie

Zaprezentowane w niniejszym artykule zagadnienia powinny być bardzo istotne zarówno dla rodziców, nauczycieli, jak i pedagogów szkolnych. Szczególnie narażeni na wpadnięcie w sidła fonoholizmu, jak i nomofobii są ludzie młodzi oraz dzieci. Wielu rodziców dla świętego spokoju daje swoim pociechom do zabawy smartfon lub tablet, nie mając świadomości konsekwencji, jakie nie- sie to za sobą dla ich zdrowia. A mogą one być bardzo poważne.

Z tego też względu należy podjąć odpowiednie działania zwłaszcza w szkołach, których celem będzie uświadomienie zarówno uczniom, jak i rodzicom, ile krzywdy może przynieść nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego i innych tego typu urządzeń.

Literatura

- Augustynek, A. (2011). *Jak walczyć z uzależnieniami?* Warszawa: Difin.
- Colman, A.M. (2009). *Słownik psychologii*. Warszawa: PWN.
- Drabik, L., Kubiak-Sokół, A., Sobol, E., Wiśniakowska, L. (red.) (2011). *Słownik języka polskiego*. Warszawa: PWN.
- Habrat, B. (2016). Koncepcje teoretyczne i pozycja nozologiczna tak zwanych nałogów behawioralnych. W: Habrat, B. (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne* (s. 15–54). Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Halik, N. (2015). NOMOFOBIA – choroba stworzona przez technikę. Pobrane z: <http://educover.pl/czasopismo/nomofobia-choroba-stworzona-technike/> (29.01.2018).
- Internet 1. <http://encyklopedia.pwn.pl/haslo/3992023> (24.02.2018).
- Internet 2. <http://osrodekwsparcie.pl/dzieci-mobilne-uzaleznienie-od-smartfonow/>. (13.02.2018).
- Internet 3. <http://www.choroby.senior.pl/78,0,Nomofobia-8211-nowa-choroba-cywilizacyjna,13899.html> (25.02.2018).
- Kozak, S. (2013). *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*. Warszawa: Difin.
- Lelonek-Kuleta, B. (2014). Uzależnienia behawioralne – podstawy teoretyczne. W: J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria, diagnoza, profilaktyka, terapia* (s. 15–29). Bydgoszcz: Wyd. UKW.
- Majchrzyk-Mikuła, J., Matusiak, M. (2015). Analiza teoretyczna i empiryczna zjawiska fonoholizmu wśród studentów kierunku pedagogika. *Journal of Modern Science*, 4 (27), 417–436.
- Motow, I. (2012). Fonoholizm jako nowe uzależnienie wśród nastolatków. W: S. Bębas, J. Plis, J. Bednarek (red.), *Patologie w cyberświecie* (s. 461–484). Radom: Wyższa Szkoła Handlowa.
- Ogonowska, A. (2014). *Uzależnienia medialne czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów*. Kraków: Wyd. Edukacyjne.

- Rowicka, M. (2015). *Uzależnienia behawioralne: terapia i profilaktyka*. Warszawa: Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Fundacja Praesterno.
- Spitzer, M. (2016). *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*. Słupsk: Dobra Literatura.
- Woronowicz, B.T. (2009). *Uzależnienia: geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Poznań, Warszawa: Harbor Point Media Rodzina, Parpamedia.
- Yildirim, C., Correia, A. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. DOI: 10.1016/j.chb.2015.02.059.
- Zwierzyńska, E., Pietrzak, B. (2014). Patogeneza uzależnień – problem wciąż aktualny. *Alcoholism and Drug Addiction*, 27 (2), 163–175. DOI: 10.1016/S0867-4361(14)70011-2.